



Bild: Jeanette Milde

FettSMAL!

Det är lätt att tro att fett bara är något dumt som man blir tjock av. Det är faktiskt helt fel. Lagom mycket fett är jätteviktigt för att kroppen ska fungera. Bland annat hjälper det till att plocka upp viktiga vitaminer vi inte klarar oss utan, och varenda cell i kroppen behöver dessutom fett för att kunna göra sitt jobb. Det är också många som tror att mjölk innehåller massor av fett och gör oss tjocka. Men det stämmer ju inte heller. För mjölken står bara för en pytteliten del av det fett vi äter. Det är till och med så att mjölk kan hjälpa oss att gå ner i vikt, visar studier som forskare gjort. Fiffigt, eller hur?

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen fett och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både friskare, starkare och snyggare! Mer bra mjölkfakta? Titta på www.arla.se.